食事療法

안정기의 식이요법

간은 우리가 섭취한 음식물을 분해하여 몸에 필요한 영양소로 변화시키고 필요에 따라 몸의 각 기관에 운반하기도 합니다. 또 담즙을 생성하여 소화를 돕고 해독작용도 합니다. 간장질환에는 급만성간질환 및 간경변증, 간암 등 그 종류가 많고 그 원인과 증상에 따라 식사의 종류도 다르므로 자신의 병에 적합한 식사를 실행하도록 해야 됩니다.

간경변증은 그 시기에 따라 즉 안정기, 복수가 있을 때 또는 간성혼수가 있을 때 등에 따라서 각각 상이한 식이요법이 필요하기 때문에 본난에서는 이들을 구분하여 설명하고자 한다.

간경변을 가진 환자로서 검사수치가 거의 정상이거나 복수 등 합병증이 없는 경우에 어느 정도 사회생활을 영위할 수 있는 비교적 안정된 시기에 있어서는 환자가 먹고 싶은 식품을 먹고 편식을 하지 않고 고루 고루 먹는 것이 가장 좋다. 의사나 가족위주가 아니고 환자위주로 식사를 권하도록 한다.

간경변증환자의 대부분에 있어서는 저영양상태의 증상을 비롯하여 조직소모의 소견을 나타내는 일이 많으므로 간세포의 재생이나 병변의 회복을 촉진시키기 위하여 영양가가 높은 음식물의 섭취가 필요하게 된다. 대개 1일중 섭취해야 될 열량은 약 2,500~3,000cal의 충분한 열량공급이 필요하다.

고당질의 식사로 우리들이 섭취하는 탄수화물은 대개 쌀밥인데 당질은 소화하기 쉽고 병의 회복에 도움을 주며 단백질을 절약하는 역할을 하므로 1일 300~400g으로 충분히 섭취해야 한다.

한공기의 밥은 약 100g으로 열량은 340cal이므로 세끼를 다 먹으면 1,000cal이상의 열량을 얻을 수 있고 단백질의 이화작용도 막을 수 있다. 밥외에 감자, 빵, 과실, 과즙, 잼, 젤리, 설탕 등을 간식으로 하여 당질을 섭취해도 좋다.

단백질은 가능한한 고단백식, 즉 1일 약 100~120g정도의 단백질이 바람직하며 이 가운데서 50% 이상은 단백가가 높은 동물성단백을 투여함이 좋다. 간경변환자에 있어서는 간세포괴사가 있음으로 이들 간세포의 재생을 위해서는 단백가가 높은 단백질이 필요함은 말할 나위도 없다. 충분한 단백질섭취는 간경변증으로부터 보호해주며, 간세포의 재생과 cholic acid와 다른 담즙산의 형성에 필수적이다. 단백질은 높은 생물가를 가지고 있는 것으로서 간의 지방을 운반하는 methionine과 choline 같은 항지방성 인자가 충분해야 하고 지방이 간으로 침투하는 것을 막아야 하며, 간세포조직의 퇴화를 방지해야 된다.

고기, 생선, 가금류, 달걀, 우유, 탈지분유와 cottage cheese가 간경변증을 위한 처방식에 포함되는 단백질의 좋은 식품예이며, 농축된 단백질 식품으로 calcium caseinate, 분유, 두분(豆粉), 드라이 이스트와 같은 식품이 식사에 보충될 수 있다.

만일 구강으로의 섭취가 부적당할때는 단백질가수분해물, 당질, 수용성비타민을 정맥으로 보충해 주도록 한다.

그러나 다량의 단백질은 간성혼수를 유발할 수 있으므로 보통 안정기의 경한상태에서는 하루 체중 1kg당 1.5g의 계산으로 매일 100~150g의 단백질 섭취가 적당하고 간성뇌증후로 간성혼수를 일으키기 쉬운 중증인 간환자나 문맥하공정맥물합술을 받은 환자에서는 조심성있게 식사내 단백질량을 조절하여 하루 30g으로 제한하여 투여해야 된다.

지방식이는 제한할 필요가 없다. 그러나 과거에는 간경변증환자나 황달이 있을 때는 지방의 흡수장애와 간세포의 지방량을 증가시키고 간의 병적인 상태를 더욱 악화시킨다는 전제하에 저지방식이를 주는 것이 상례이었으나 실제 임상실험에서 지방제한은 필요없다는 것이 밝혀졌다. 또한 우리나라 현실로 보아 한국인의 1일 보통 식사중에 포함되어 있는 지방은 15~25g으로 외국의 경우보다 반이하의 분량을 섭취하고 있으므로 지방제한은 별의미가 없다.

더우기 적량의 지방은 음식의 맛을 내는데 불가결한 식품이며, 또한 열량의 공급면에도 우수하기 때문에 하루에 60~80g의 지방질을 허용해도 좋겠다.

이때 사용하는 지방은 소화하기 쉬운 유화지방을 사용하도록 하며 지방변 등의 흡수장애증상이 있는 경우에는 기름에 튀긴 음식이나 너무 기름이 많은 음식은 피하는 것이 좋다. 좋은 유화지방음식으로는 버터, 우유와 마요네스의 지방 등이 있다.

간경변증환자에게 소홀하기 쉬운 비타민류는 수용성비타민으로 신선한 야채와 과일에 다량 함유되어 있으므로 적당량 먹게해서 구미가 없을때 비타민의 보충과 칼로리원으로 좋은 식품이 된다.

특히 thiamine을 비롯해서 B_{12} 등 B 콤프렉스와 비타민C는 수용성이기 때문에 인체에 해가 없고 간세포내 지방축적을 방지하는 효과가 있으며 간세포재생에 필요하다.

간경변증이 심한 환자에서는 잇몸에서 출혈하거나 코피가 나며 출혈성 경향을 보일때 비타민 K를 투여한다. 이때 용량은 하루 10mg을 정맥투여함이 좋으며 그 이상 과량을 투여하면 오히려 역효과를 볼 수 있다. 이때 좋은 식품으로는 연근을 요리해서 매일 먹으면 출혈성 경향이 개선되고 피를 맑게 한다고 한다.

특 집 肝硬変症의 予防과 治療

鄭 圭 源
〈가톨릭医大 内科교수〉

간경변증에 가장 흔한 병발증은 철결핍증과 거대혈구성 빈혈이며 이는 위장의 출혈, 비장항진증, 저단백식, 영양결핍과 적혈구성숙인자를 저장할 수 있는 간의 기능이 손상된 결과이다. 이런 경우에 철분이나 간추출물 및 엽산 등을 경구투여하면 때로 좋은 효과를 볼 수도 있다.

각종 영양소가 골고루 포함되어 있는 음식과 변화성 있는 식단에 칼로리 열량을 생각해서 육류를 약간 더 첨가하면 훌륭한 간경변환자의 식이가 될 수 있다.

그러나 우리나라사람들은 나쁜 식습관이 있어서 어떤 음식이 좋다고 하면 무조건 많이 섭취하고 편식하는 습관이 있다. 고단백식이가 좋다고 아니까 제주도의 굼벵이가 등이 났고, 지렁이, 잉어, 가물치, 뱀탕을 즐겨 찾는가 하면, 생간과 천엽이 좋다고 너무 치중하여 먹는가 하면 황달치료에 좋다고 오이꼭지를 코에 태운다던지 당근이 간에 좋다고 즙을 내어 먹는 경우가 허다하게 많다.

이러한 지나친 편식경향이 오히려 간에 해독작용을 하게 된다. 예를 들면 생간과 천엽을 과량섭취하면 특히 지용성 비타민인 비타민 A, D, K, E와 동, 철분 등이 필요이상으로 들어오게되어 오히려 간세포에 독작용을 하게 된다. 또한 당근이 간에 좋다고 해서 당근즙을 만들어 매일 복용하게 되면 혈중에 카로텐함량이 증가하게 되며, 이 카로텐이 담즙산에 의하여 비타민 A가 되면 비타민 A의 과량부하로써 간세포독으로 작용하게 된다. 우리가 매일 먹는 식품중에 카로텐량이 많은 식품을 열거해 보면 당근, 깻잎, 갓, 고구마잎, 고추잎, 말린 홍고추, 미나리, 근대, 부추, 쑥, 쑥갓, 냉이, 무청, 시금치 등과 미역, 파래 들이다.

〈다음호에 계속〉

肝硬変症 환자의 飲酒는 원칙적으로 禁物
하루식사 6~8회로 나누는것이 効果的

◆1일 식품구성표

구분 / 식품군	간염, 지방성간 식품중량(g)	간염, 지방성간 어림치	간경변증 식품중량(g)	간경변증 어림치	간성혼수 식품중량(g)	간성혼수 어림치	비 고
곡 류	밥 900 감자 200 당류 10	$1\frac{1}{2}$공기 ×3 중2개 설탕1Ts	밥 850 감자 100 당류 40	$1\frac{2}{5}$공기 ×3 중1개 설탕2Ts 꿀24g	밥 450 감자 100 당류 75	밥공기 8부×3 중1개 설탕, 사탕55g 꿀24g	*설탕 1Ts=10g *설탕10g =꿀12g =물엿12g
어육류	고기 100 생선 100 달걀 50 두부 80 콩 20	1/5근 중2토막 1개 1/3모 20알	고기 60 생선 50 달걀 50 두부 80	1/8근 중1토막 1개 1/3모	달걀 50	1개	
채소류	녹황색 300 담색 240	$1\frac{1}{2}$컵 $1\frac{1}{4}$컵	녹황색 300 담색 240	$1\frac{1}{2}$컵 $1\frac{1}{4}$컵	녹황색 200 담색 80	1컵 2/5컵	
유지류	기름 30	6ts	기름 25	5ts	기름 25	5ts	*기름(1ts)5g =잣8g =버터6g =마요네즈7g
우 유	400	2컵	200	1컵	100	반컵	
과일류	사과 160 귤 100	1개 소1개	사과 160	중1개	사과 160 바나나 100	중1개 중1개	

회원入會안내

최근 경제성장에 따른 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증대되고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관질환·간경변증·만성간장염·비만증등)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 40~50代에서 주로 발병하여 개인적및 국가적인 차원의 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었읍니다。

이에따라 本会는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조있으시기 바랍니다。

◈事 業

1、성인병의 예방및 치료에관한 기술개발및 보급 2、성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽 3、성인병에 관한 연구조사및 기술의 평가 4、성인병에 관한 의약품의 연구개발 5、성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영 6、성인병예방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인병의 예방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구 7、기타 목적달성을 위한 부대사업

◈会員의 자격

1、正会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병관계학자및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는者 2、特別会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 사업체(自営者포함)의 長 또는 단체의 대표자 3、일반회원=협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민。

◈入会節次

協会 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事会의 동의를 받아야 함。

◈会 費

正会員=入会費1만원、年間会費2만원
特別会員=入会費10만원、年間会費12만원
일반회원=入会費1만원、年間会費1만2천원
(입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)
※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다。

사무처주소:서울 서대문구 충정로2가8—2(서대문우체국6층603호) ●전화=392·4744

사단법인 한국성인병예방협회
会長 李 文 鎬